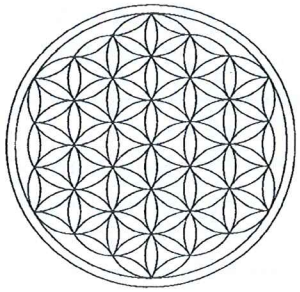
SECTIUNEA D

Instructiuni MerKaBa



Reamintirea si Reactivarea
'Respiratiei Sferice' si Omul 'MerKaBa'

Invataturi originale de la Drunvalo Melchizedek

Recrearea Mer • Ka • Ba:

Reactivarea Mer • Ka • Ba se face in saptesprezece respiratii. Fiecare respiratie presupune inspiratie (si expiratie) intr-o miscare foarte lenta. Primele sase respiratii ale acestei meditatii curata si echilibreaza cele opt circuite electrice ale stelei tale tetraedrice Mer • Ka • Ba. De asemenea te ajuta sa-ti reamintesti forma stelei tetraedrice din jurul corpului tau fizic. Urmatoarele sapte respiratii restabilesc 'Respiratia Sferica' si circuitul Pranic in corpul fizic, ceea ce duce la inhalarea Pranei intr-un mod corect. Aceste paisprezece respiratii schimba echilibrul Pranei in interiorul corpului si de asemenea au un impact in deschiderea 'Chakrei Inimii' (ceea ce in timp va transforma experienta ta Mer • Ka • Ba precum si perceptia dimensiunilor a 3-a si a 4-a ale constiintei). Ultimele trei respiratii ale acestui proces sunt respiratiile care in fapt activeaza Mer • Ka • Ba prin concentrarea constientei asupra campurilor care se rotesc in jurul corpului fizic.

Instructiunile fiecarei respiratii in parte sunt impartite in cateva segmente pentru a te ajuta in procesul invatatii lor:

Inima: (este necesar sa fie deschisa astfel incat sa poti 'simtii')
Mudra: (care mudra sau postura a mainii este necesar sa folosesti)
Corp: (ce anume trebuie sa faci din punct de vedere fizic cu corpul tau)
Minte: (ce trebuie sa gandesti/vezi/vizualizezi sau simti)
Respiratie: (cum trebuie sa respiri)

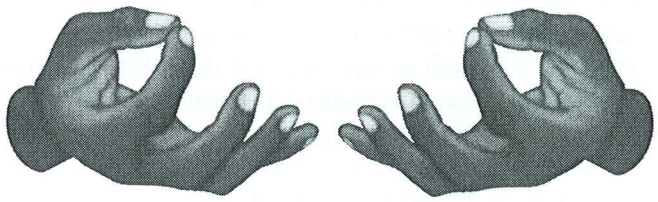
Ca parte din pregatirea pentru meditatia Mer • Ka • Ba, stabileste intentia ca 'Sinele tau Superior" sa aiba o vedere de ansamblu a ceea ce tu vei face in cadrul acestei meditatii si sa te conduca pana acolo unde este cel mai potrivit tie in acest moment al vietii tale.

Partea I — Primele sase respiratii:
(Echilibrarea polaritatilor si curatarea circuitelor electrice)

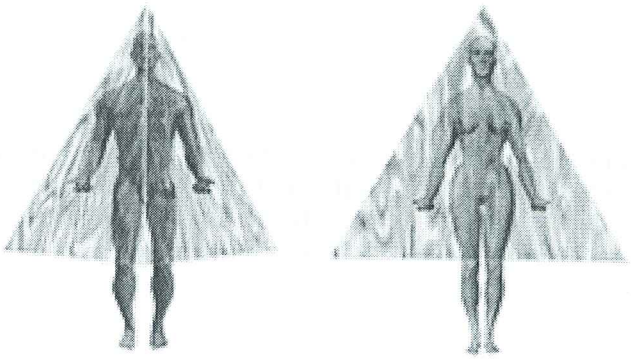
Prima respiratie, Inspira:

Inima: Este important sa deschizi inima si sa simti iubirea pentru viata in timpul fiecarei respiratii efectuate in timpul acestei meditatii. Acesta este cel mai important aspect al meditatiei. Daca sentimentul de iubire lipseste in timpul meditatiei atunci prea putine lucruri se vor intampla. In primele etape poate fi destul de dificil sa simti iubirea. Ca si sugestie care sa te ajute sa-ti dezvolti aceasta abilitate, poti incepe sa te gandesti la ceea ce iubesti. Aceasta va aduce sentimentul inauntru. Natura poate fi un lucru potrivit la care sa te gandesti, pentru ca stimuleaza sentimente neconditionate mai repede decat daca te gandesti la o persoana sau un obiect. Un loc pe care il iubesti, felul in care ceva anume te face sa simti (ca atunci cand privesti stelele noaptea), sunt lucruri care te vor ajuta sa readuci sentimentul de iubire in inima ta. 'Iubire neconditionata' inseamna sa iubesti ceva fara nici o conditie.

Mudra: In timp ce inspiri, aseaza mana in pozitia 'primei mudre', palmele asezate cu fata in sus iar degetul mare si aratatorul atingandu-se in varfuri. Aminteste-ti ca trebuie sa le atingi usor si nu permite ca altceva sa intervina in acest circuit, alte degete sa se atinga sau sa atinga alte obiecte.



Mintea: Fii constient de tetraedrul 'Soare' (cu varful indreptat in sus spre soare). Muchia formata din doua laturi ale piramidei la barbat se afla in fata, iar la femeie in fata se afla una din laturile piramidei. Vezi sau vizualizeaza tetraedrul plin cu lumina alba stralucitoare. Vezi tetraedrul in jurul tau. Daca nu-l poti vizualiza atunci simte-l in jurul tau.



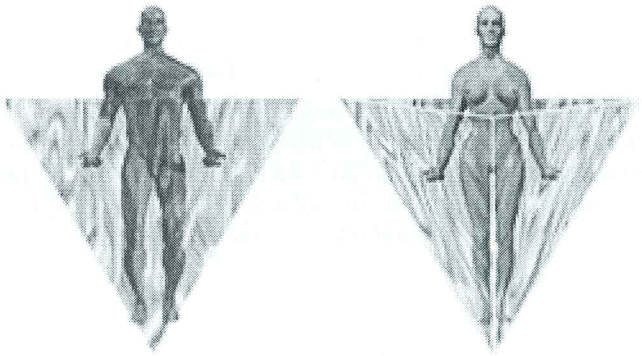
Respiratia Cu plamanii goi incepe sa inspiri respirand numai pe nari. Inspira profund si incet intinzand durata inspiratiei la aproximativ sapte secunde. Atunci cand incepi sa inspiri impinge in afara stomacul (in felul acesta se va umple partea inferioara a plamanilor), continua sa inspiri apoi impingand in afara pieptul (atunci cand pieptul se ridica partea superioara a plamanilor se umple cu aer).

Prima respiratie, Expira:

Heart: Incepe atunci cand simti iubirea in inima ta.

Mudra: Pastreaza aceeasi mudra.

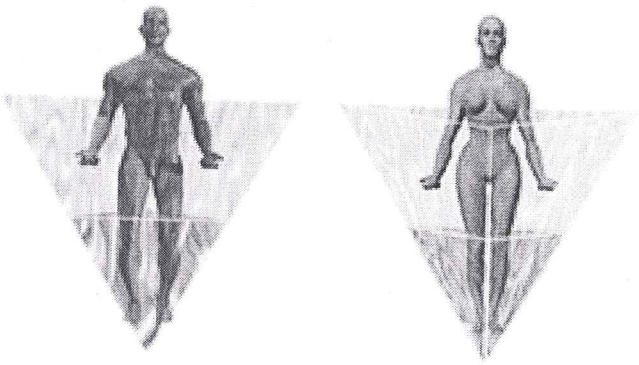
Mind: Devino constient de tetraedrul de la nivelul pamantului (coltul indreptat in jos si atingand pamantul). La barbat in fata se afla o latura dreapta de piramida, la femeie se afla in fata muchia formata din doua laturi ale piramidei. Vezi sau vizualizeaza tetraedrul plin cu lumina alba stralucitoare.



Respiratie Cum ai terminat inspiratia incepe sa expiri fara nici o pauza. Expira pe nari profund si incet intinzand durata expiratiei pana la aproximativ sapte secunde. Expira in timp ce tragi pieptul in interior, apoi trage stomacul in interior. Acum ar trebui sa nu mai fie aer deloc in plamanii tai. Acum ca aerul este afara din plamani, relaxeaza-te si stai fara sa respiri pentru cinci secunde.
(Retine ca in timp ce instructiunile sunt impartite pe portiuni pas cu pas, procesul in sine, ' a inspira si expira', este unul continuu fara nici o pauza in timpul derularii lui).

Minte: ('Puls') Fii constient de triunghiul echilateral din varful tetraedrului 'Pamant', tetraedrul care localizat in plan orizontal trece prin pieptul tau la baza sternului. (partea de sus a Plexului Solar).

Intr-o clipita si intr-o miscare rapida, trimite acest plan triunghiular in jos prin tetraedrul 'Pamant'. Planul triunghiular devine mai mic, coboara si apasa toata concentrarea energetica a mudrei/circuitului electric afara prin varful tetraedrului 'Pamant'. O lumina va tasni afara prin varf catre centrul Pamantului. Acest exercitiu al mintii se realizeaza in acelasi timp cu urmatoarele miscari ale corpului:

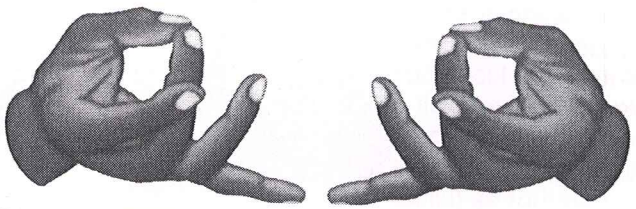


Body: Misca-ti ochii incet unul spre celalalt (incruciseaza-i usor). Acum ridica-i spre partea de sus a cavitatii ochilor, sau, cu alte cuvinte, priveste in sus (la un unghi de aprox. 45°). Acest mod de a privi in sus cu ochii incrucisati ar trebui sa nu fie dificil. O sa simti furnicaturi in zona dintre ochi, acolo unde este 'ochiul al treilea'. Acum priveste in jos (fara sa misti capul) spre locul cel mai de jos in care poti, (cat de repede poti). Ai putea sa simti o senzatie electrica care coboara pe sira spinarii. Mintea si Corpul trebuie sa coordoneze impreuna exercitiul de mai sus cu miscarea ochilor. Atunci cand ochii coboara privirea din pozitia lor inalta, mintea vede in plan orizontal triunghiul tetraedrului "Pamant" coborand spre varful sau.

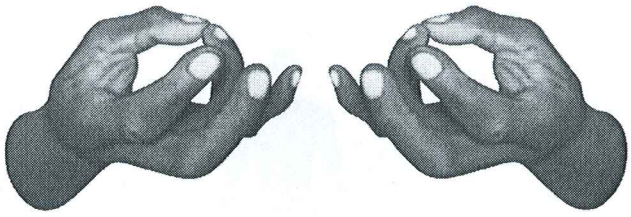
Acest exercitiu combinat va curata densitatea gandurilor si emotiilor care in timp au intrat in campul electric al corpului. Va curata in mod special acea parte a corpului tau asociata cu 'mudra' folosita in momentul respectiv. Fiecare 'mudra' lucreaza cu o parte diferita a tetraedrului/sistemului de chakre. In momentul in care energia incepe sa pulseze in jos pe coloana, schimba mudra cu urmatoarea si reincepe intreg ciclul de la inceput.

In urmatoarele cinci respiratii repeta prima respiratie cu urmatoarele schimbari de 'mudre':

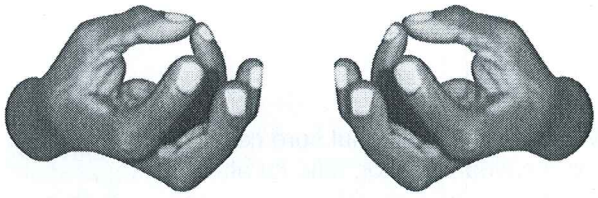
A doua respiratie:
Degetul mare si mijlociul impreuna.



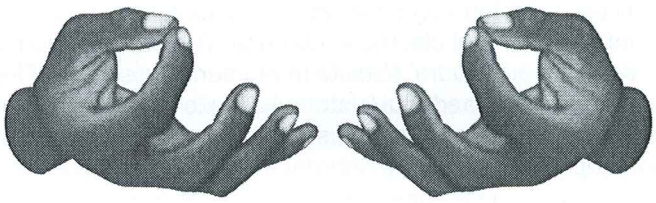
A treia respiratie:
Degetul mare si inelarul impreuna.



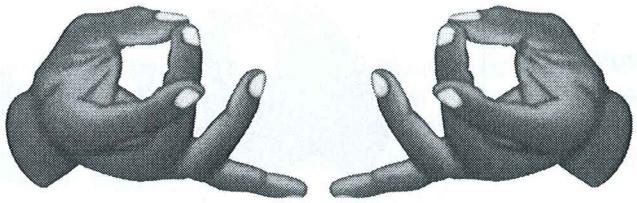
A patra respiratie:
Degetul mare si degetul mic impreuna.



A cincea respiratie:
Degetul mare si aratatorul impreuna (la fel ca prima mudra)



A sasea respiratie:
Degetul mare si mijlociul impreuna, (la fel ca a doua mudra)



Partea II — Urmatoarele sapte respiratii
(Recream 'Respiratia Sferica' inauntrul corpului)

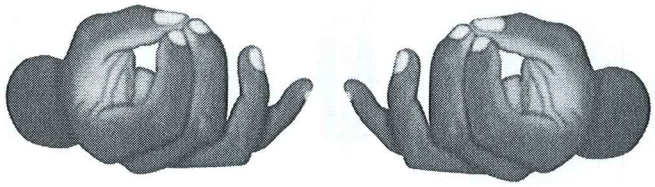
In acest moment incepe un alt mod de respiratie. In acest moment nu mai este nevoie sa vizualizezi steaua tetraedru. Trebuie sa vizualizezi si s-a lucrezi cu tubul de prana care se misca vertical prin intreaga stea tetraedru de la varful tetraedrului Soare de deasupra capului tau, pana la varful 'Pamantului' tetraedru dedesubt de picioarele tale.

Acest tub se extinde la o lungime de picior deasupra capului tau pana la un picior lungime dedesubt de picioare. Diametrul tubului este de marimea gaurii care se formeaza cand atingi degetul mare de degetul mijlociu. Aparent acest tub arata ca un tub fluorescent care se misca direct prin corpul tau, tub care la fiecare capat are un surub de cristal, surub care se potriveste perfect in fiecare dintre varfurile tetraedrului.

A saptea respiratie, Inspira:

Inima: Simte iubirea in inima ta.

Mudra: Pentru urmatoarele sapre respiratii foloseste aceeasi mudra atat pentru inspiratie cat si pentru expiratie; Degetul mare, aratatorul si mijlociul atingandu-se impreuna, palmele asezate cu fata in sus.



Minte: Vizualizeaza sau simte tubul miscandu-se prin corpul tau. In momentul in care incepi cea de-a saptea respiratie vezi lumina alba stralucitoare a pranei miscandu-se din partea de jos a tetraedrului spre partea din spatele ombilicului si in acelasi timp il vezi cum coboara si din partea de sus a stelei tetraedru spre locul din spatele ombilicului. Aceasta miscare este aproape instantanee. Punctul in care aceste doua lumini se intalnesc este in interiorul tau la nivelul ombilicului. In momentul in care cele doua raze de prana se intalnesc (adica atunci cand inspiratia incepe), o sfera de lumina alba/prana (cu diametrul cat un gref sau un pumn inchis) se formeaza in punctul de intalnire centrat in tub. Totul se-ntampla intr-o secunda. In timp ce continui sa inspiri in ce-a de-a saptea respiratie, sfera de prana incepe sa se concentreze si sa se mareasca incet.

Respiratie Respiratie profunda, ritmica, yoghina, sapte secunde inspir si sapte secunde expir. Nu exista nici o pauza a respiratiei de acum inainte. Curgerea pranei prin cei doi poli nu se

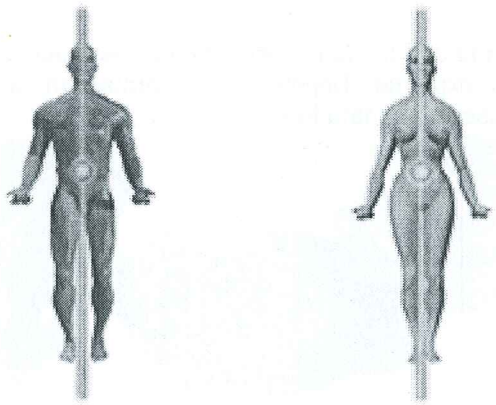
opreste si nu se modifica in nici un fel in timp ce inspiri si expiri. Este o curgere continua care nu se va opri atata timp cat continui sa respiri in acest fel.

A saprea respiratie, Expiratie:

Inima: Simte iubirea in inima ta.

Mudra: Pastreaza aceeasi mudra.

Minte: Sfera de prana centrata la nivelul ombilicului continua sa creasca. Pana la sfarsitul expiratiei sfera de prana va fi de aproximativ 22, 23 cm in diametru.



Respiratie Nu fortati aerul afara din plamani. Atunci cand plamanii se golesc natural, incepe imediat respiratia urmatoare, se pastreaza o miscare continua

A opta respiratie, Inspira:

Inima: Simte iubirea in inima ta.

Mudra: Pastreaza aceeasi mudra.

Minte: Sfera de prana continua sa concentreze energia vitala in timp ce continua sa creasca

in marime.

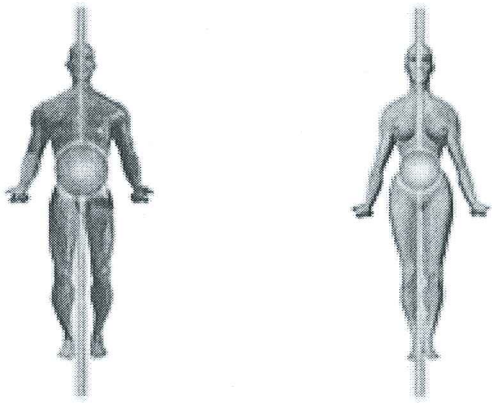
Respiratie Respiratie profunda, ritmica, yoghina.

A opta respiratie, Expira:

Inima: Simte iubirea in inima ta.

Mudra: Pastreaza aceeasi mudra.

Minte: Sfera de prana continua sa creasca si va atinge marimea maxima la sfarsitul acestei respiratii. Maximul acestei marimi este diferit de la persoana la persoana. Daca pui degetul cel mai lung in centrul ombilicului linia incheieturii mainii tale iti va arata raza maxima a marimii sferei pentru tine. Aceasta sfera de prana nu poate sa creasca mai mult de atat.



Respiratie Respiratie ritmica si profunda. Simti curgerea pranei.

A noua respiratie, Inspiratie:

Inima: Simte iubirea in inima ta.

Mudra: Pastreaza aceeasi mudra.

Minte: Intrucat sfera de prana nu poate sa creasca mai mult de atat, prana incepe sa se concentreze in interiorul sferei. Sfera incepe sa fie din ce in ce mai stralucitoare.

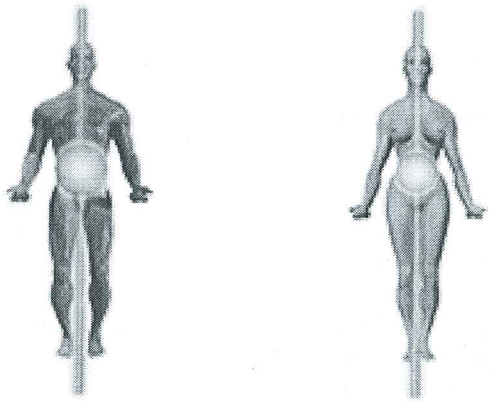
Respiratie Respira adanc si ritmat. Simte curgerea.

A noua respiratie, Expiratie::

Inima: Simte iubirea in inima ta.

Mudra: Pastreaza aceeasi mudra.

Minte: Observa sfera cum devine mai stralucitoare si mai stralucitoare.



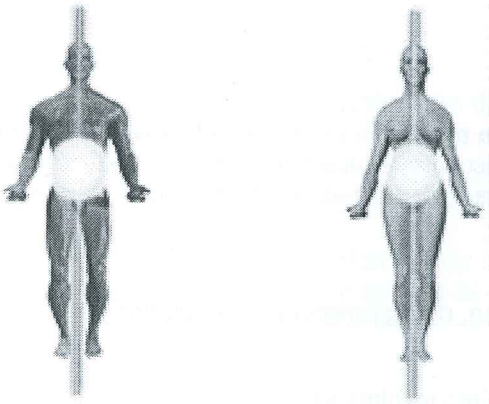
Respiratie Respiratie profunda, ritmica. Simte curgerea pranei.

A zecea respiratie, Inspiratie:

Inima: Respira profund si ritmic. Simte curgerea.

Mudra: Pastreaza aceeasi mudra.

Minte: In timpul celei de-a zecea respiratii, sfera de lumina din dreptul stomacului tau va ajunge la nivelul maxim de concentrare. Aproximativ pe la jumatatea inspiratiei in momentul de maxima concentrare, sfera va "lua foc" schimbandu-si culoarea si calitatea. Culoarea electrica a pranei se va transforma in lumina stralucitoare a soarelui. Sfera va deveni aurie si stralucitoare. Cum ai ajuns la cea de-a zecea respiratie, inspira. Aceasta noua sfera aurie plina cu lumina stralucitoare va ajunge foarte repede mult mai concentrata. In momentul in care ai terminat inspiratia celei de-a zecea respiratii, sfera de lumina aurie din corpul tau este pregatita pentru o noua transformare.



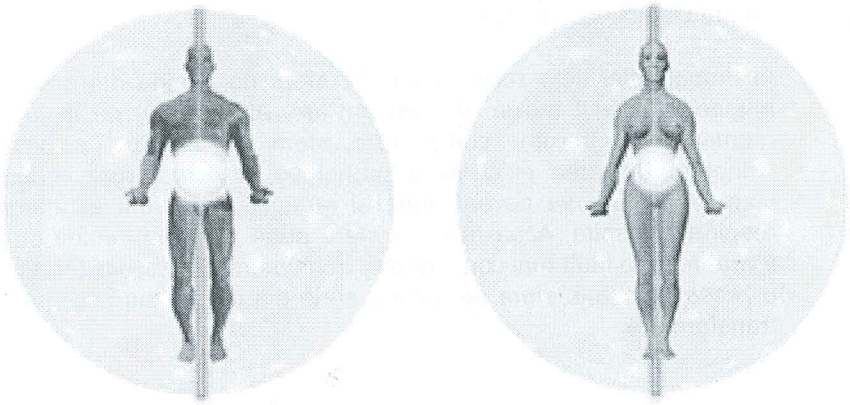
Respiratie Respiratie profunda, ritmica. Simte curgerea pranei.

A zecea respiratie, Expira:

Heart: Simte iubirea in inima ta.

Mudra: Pastreaza aceeasi mudra.

Mind: In timp ce expiri, interiorul sferei de lumina aurie incepe sa se umfle si sa se extinda. Intr-o secunda, in conexiune cu respiratia de mai jos, sfera incepe sa se extinda foarte repede ajungand la diametrul 'Sferei lui Leonardo" (Sfera Christ), reprezinta diametrul distantei dintre degetele cele mai lungi atunci cand mainile sunt intinse. Corpul tau este acum cuprins intr-o larga sfera de lumina aurie stralucitoare si tu ai revenit la forma antica a respiratiei sferice. Totusi, in acest moment sfera nu este stabila, astfel incat trebuie sa respiri din nou de inca trei ori pentru a stabiliza sfera.



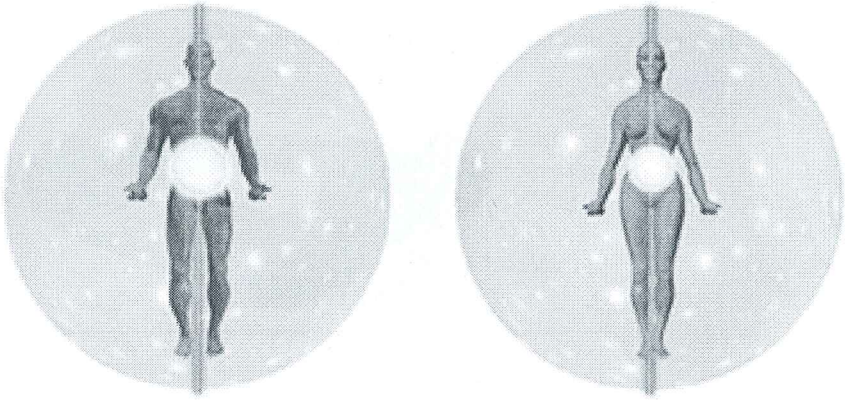
Respiratia Respiratie puternica. In momentul expiratiei deschide buzele cat sa se creeze un mic orificiu si scoate aerul afara cu putere. Cum simti sfera ca incepe sa se umfle, in prima secunda a expiratiei scoate foarte rapid tot aerul afara. Sfera se va extinde in acest moment.

A unsprezecea, douasprezecea si a treisprezecea respiratie, Inspira si Expira:

Heart: Simte iubirea in inima ta.

Mudra: Pastreaza aceeasi mudra.

Mind: Relaxeaza-te si simte cum prana curge intre cei doi poli, intalnindu-se in sfera de la nivelul ombilicului care se va extinde in marea 'Christ' sfera.



Respiratie Respiratie profunda, ritmica, yoghina. La sfarsitul celei de-a treisprezecea respiratii ai stabilizat marea sfera "Christ" si esti pregatit pentru importanta respiratie numarul paisprezece. Este important sa stii ca sfera initiala micuta este acolo, inauntrul sferei mai mari. De fapt, sfera cea mica este acum mai stralucitoare si mai concentrata decat sfera cea mare. De aici din aceasta sfera interioara este adusa prana pentru a fi folosita in vindecare si alte scopuri.

Partea III —Respiratia a Paisprezecea:

(Deschiderea 'Centrul Universal al Inimii, acordandu-se pentru a 4-a dimensiune a constiintei)

A paisprezecea respiratie, Inspira si Expira:

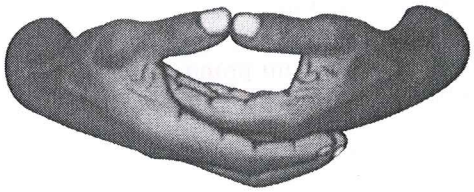
Inima: Simte iubirea in centrul inimii tale.

Mudra: Schimba mudra in "mudra de relaxare". Aceasta mudra este diferita pentru barbati si femei in cele mai multe cazuri. Barbatii aseaza palma stanga peste palma dreapta iar femeile aseaza palma dreapta peste palma stanga. Lasa degetele mari sa se atinga usor intre ele. Aceasta este mudra care relaxeaza. Aceasta mudra va fi folosita pentru restul meditatiei.

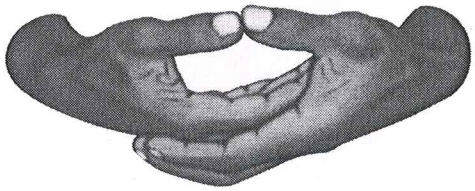
* Daca in timpul acestei mudre te simti mai confortabil cu mainile asezate invers, atunci esti liber sa schimbi pozitia mainilor. Scopul este sa te simti cat mai relaxat si comfortabil.

Barbati, Mudra pentru

a 14-a respiratie



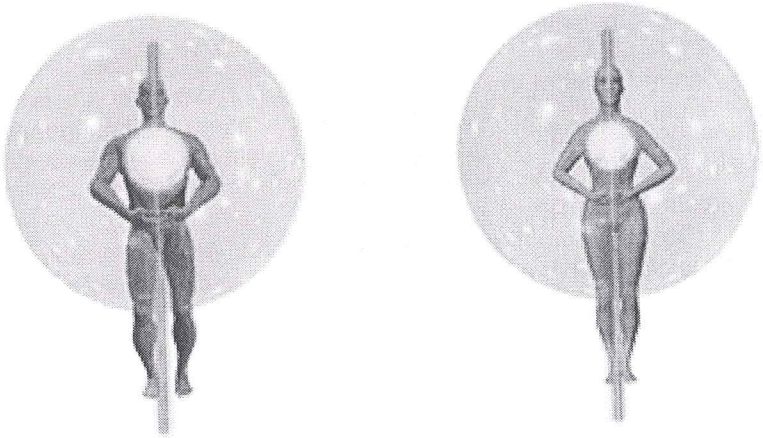
Femei, Mudra pentru a 14-a respiratie



Minte:

Atunci cand incepi sa inspiri foloseste-ti intentia si mintea pentru a percepe punctul unde cele doua raze de prana se intalnesc la nivelul ombilicului, aproximativ 5 cm deasupra bazei sternului, (chakra din dimensiunea a 4-a). Sfera cea mare 'Christ sfere' impreuna cu initiala sfera mai mica (care in continuare este cuprinsa in interiorul sferei celei mari), este acum noul punct de intalnire in tub, la 'Centrul Universal al Inimii'.

Respirand in acest mod yoghin, avand constienta acestui nou punct in tubul de lumina (si o inima deschisa) va produce in mod inevitabil o schimbare a constientei de la dimensiunea a 3-a la dimensiunea a 4-a, dimensiunea respiratiei constiente de prana. ('de la Constiinta Pamantului la Constiinta Christ'). Poate sa dureze ceva mai mult, insa este ceva inevitabil. Pastreaza constienta curgerii pranei prin chakra inimii in timp ce constientizezi si respiratia profunda centrala la nivelul imbilicului sau a stomacului. Nota: Deoarece sfera cea mare s-a ridicat la nivelul chakrei inimii, ea si-a redus corespunzator marimea.



Respiratie: Respiratie profunda, ritmica, yoghina. Daca te hotarasti sa ramai la nivelul celei de-a paisprezecea respiratii fara sa te indrepti catre Mer•Ka•Ba, atunci schimba ritmul respiratiei in unul mai superficial, (continua sa respiri la nivelul stomacului). Respira ritmic intr-un mod confortabil, cu atentia mai mult pe curgerea energiei prin tub, intalnirea la nivelul sternului si dilatarea sferei mari. Nu te gandi (doar respira si simte curgerea). Simte conexiunea ta prin Centrul Universal al Inimii cu tot ceea ce inseamna viata. Reaminteste-ti conexiunea ta intima cu Dumnezeu (Universul).

Partea IV —MER•KA•BA:
(Activarea 'MerKaBa')

A cincisprezecea respiratie, Inspira:

Inima: Simte iubire neconditionata pentru tot ce inseamna viata.

Minte: Fi constient de intreaga stea tetraedrica. Intreaga stea tetraedrica este formata din o stea tetraedrica 'Soare' si o stera tetraedrica 'Pamant'. Acestea doua, 'Soarele' si 'Pamantul' impreuna, formeaza intreaga **stea tetraedrica** (Steaua tridimensionala, Steaua lui David). Exista trei astfel de **stele tetraedrice** in jurul corpului uman, si ele sunt fixate una peste cealalta. Fiecare din aceste **stele tetraedrice** are exact aceeasi marime, dimensiune si exista pe aceleasi axe ca celelalte. Fiecare din aceste **stele tetraedrice** are o polaritate a ei : Masculin, Feminin si Neutru.

Prima **stea tetraedru** este neutra ca si natura. Este de fapt strict corpul in sine si este inchisa in locul de la baza coloanei. In timpul acestei meditatii NU isi schimba orientarea si nu se roteste in nici un fel. In ceea ce le priveste pe celelalte stele tetraedrice, ele sunt plasate in jurul corpului uman corespunzator genului masculin sau feminin care utilizeaza meditatia.

A doua **stea tetraedrica** este masculina in natura ei. Ea este electrica si in fapt este mintea umana. Se roteste in sens invers acelor de ceasornic plecand dintr-un punct situat in fata ta. (Se roteste inspre partea ta stanga, incepand dintr-un punct aflat in fata ta).

A treia **stea tetraedru** este feminina in natura ei. Este magnetica si reprezinta corpul uman emotional. Se roteste in sensul acelor de ceasornic plecand dintr-un punct situat in fata ta. Se roteste inspre partea dreapta, incepand dintr-un punct care se afla in fata ta.

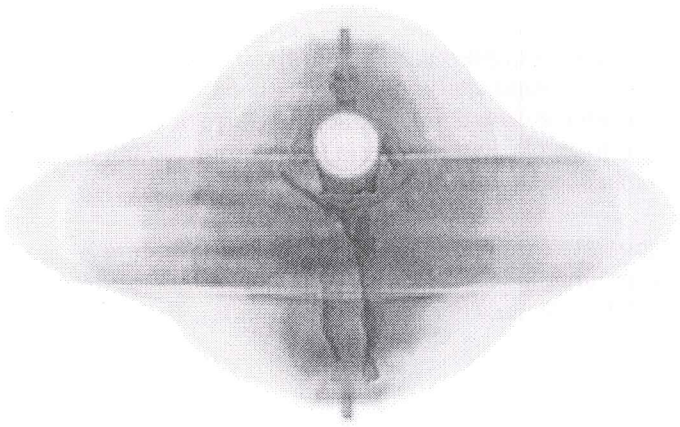
Pe inspiratia celei de-a cincisprezecea respiratii, stabileste-ti intentia sa rotesti **stelele tetraedrice** la o viteza egala. Aceasta va incepe rotirea celor doua **stele tetraedrice** (in directii opuse una fata de cealalta) la viteze egale una fata de cealalta. Aceasta inseamna ca va fi o rotatie completa a mintii (masculin) **stea tetraedrica,** pentru fiecare rotatie completa a emotionalului (feminine) **stea tetraedrica.** Daca una se va

rotii de 10 ori, cealalta se va rotii tot de 10 ori insa in directia opusa. *(Nota: Tetraedrele de Sus/Soarele si jos/Pamantul nu se rotesc niciodata in directii opuse!)*

Respiratia Respira din nou profound, ritmic, yoghin, apoi forteaza respiratia dar numai pentru urmatoarele trei respiratii. Apoi revin-o la respiratia ritmica, superficiala.

A cincisprezecea respiratie, Expira:

Minte: Cele doua **stele tetraedrice** se invart cu putere. Intr-o secunda se vor misca la exact o treime din viteza luminii de la varfurile lor exterioare. Probabil nu vezi aceasta miscare deoarece este o viteza fabuloasa, insa poti sa o simti. Ceea ce tocmai ai facut a fost sa pornesti motorul MerKaBei. Nu vei merge nicaieri si nu vei avea nici o experienta. Este ca atunci cand pornesti motorul unei masini, insa tii transmisia in gol.



Respiratie Procedeaza asa cum ai facut la respiratia numarul zece, deschide buzele si formeaza un orificiu. Scoate aerul afara folosind puterea respiratiei in acelasi fel si in timp ce faci asta simte rotatia celor doua **stele tetraedru**.

A saisprezecea respiratie, Inspira:

Inima: Simte iubire neconditionata pentru tot ceea ce inseamna viata.

Minte: Cand incepi sa inspiri seteaza intentia pentru , "34-Stanga, 21-Dreapta". Acesta este codul mintii sa roteasca cele **doua seturi** de **stele tetraedrice** la masura de 34 ori la 21 ori, asta inseamna ca de fiecare data cand 'mintea' (masculina) **stea tetraedrica** se roteste spre stanga de 34 ori, 'emotionalul' (feminina) **stea tetraedrica** se va roti spre dreapta de 21 ori. In timp ce viteza lor creste, masura va ramane constanta. (Aceasta este in conexiune cu succesiunea Fibonacci).

Respiratie Respira ritmic, yoghin.

A saisprezecea respiratie, Expira:

Minte: In timp ce expiri, cele doua seturi de **stele tetraedrice** intr-o clipa isi schimba setarea de la 'o treime' din viteza luminii la doua treimi din viteza luminii. In timp ce ele se apropie de 'doua treimi din viteza luminii', un fenomen va avea loc. Un disc rotativ de aproximativ 55 picioare diametru iese in jurul corpului fizic, centrul acestuia fiind la baza coloanei. Sfera energetica care este centrata in jurul setului de **stele tetraedrice** formeaza impreuna cu discul rotativ in jurul corpului uman o forma care seamana cu o "farfurie zburatoare". Aceasta retea de energie care se roteste se numeste Mer•Ka•Ba. Totusi, in acest moment campul nu este stabil. Daca poti sa vezi sau sa simti Mer•Ka•Ba in jurul tau in acest moment, stii ca este instabila, deoarece se clatina incet. De aceea, urmatoarea respiratie este necesara.

(Te rog sa retii ca trebuie sa realizezi respiratia saptesprezece imediat dupa respiratia saisprezece. Nu astepta sau medita in acest moment deoarece campul tau energetic nu este stabil inca.

Respiratie Aceeasi respiratie ca la numarul cincisprezece. Deschide buzele si formeaza un orificiu, scoate aerul afara folosind puterea respiratiei. In acest moment viteza se mareste. Atunci cand simti viteza crescand expira aerul afara cu putere. Acest lucru va determina ca viteza accelerata sa fie activata si Mer•Ka•Ba to sa fie formata.

A saptesprezecea respiratie, Inspiratie:

Inima: Nu uita, trebuie sa simti iubire neconditionata pentru tot in timpul acestei meditatii, altfel rezultatele vor fi minime.

Minte: In timp ce inspiri, stabileste intentia pentrur "noua zecimi din viteza luminii". Acest cod ii va transmite mintii tale sa mareasca viteza pentru Mer•Ka•Ba la 'noua zecimi din viteza luminii', ceea ce va stabiliza rotatia campului energetic. Va mai face si altceva. Dimensiunea a 3-a a universului in care traim este trecuta pe 9/10 din viteza luminii. Fiecare electron din corpul tau se invarteste in jurul fiecarui atom din corpul tau la 9/10 din viteza luminii. MerKaBa te va trece pe tine pe frecventa a 9/10 din viteza luminii. Acesta este si motivul pentru care aceasta viteza este folosita.

Respiratie Respira profund, ritmic, yoghin.

A saptesprezecea respiratie, Expira:

Minte: Viteza se mareste la 9/10 din viteza luminii si stabilizeaza Mer•Ka•Ba.

Respiratie Acelasi lucru ca in respiratiile cincisprezece si saisprezece. Deschide buzele si formeaza un orificiu, scoate aerul afara folosind puterea respiratiei. Cand simti ca viteza incepe sa zboare, scoate aerul afara cu putere. Esti echilibrat acum si te afli in dimensiunea a 3-a pe frecventa Mer•Ka•Ba. Cu ajutorul 'Sinelui Divin', vei intelege ce anume inseamna asta.

Dupa ce ai terminat exercitiile de respiratie, fie la respiratia a paisprezecea fie la respiratia a saptesprezecea, poti sa pui punct si sa te intorci la viata de zi cu zi. Daca faci asta, incearca sa-ti amintesti respiratia si curgerea energiei prin corp cat de mult poti.

Totusi, este de dorit sa ramai in meditatie cat mai mult posibil, poate cincisprezece minute pana la o ora. Cat te afli in aceasta stare meditativa, gandurile tale si emotiile

sunt amplificate extraordinar. Este un moment extraordinar pentru afirmatii pozitive, programari si setari de intentii. Discuta cu Sinele Superior sa descoperi posibilitatile acestui moment meditiv.

Mai jos gasesti forma abreviata a acestei meditatii. In timp ce devii familiar cu meditatia o sa gasesti ca e folositor sa urmaresti frazele din pagina cu abrevieri pentru a-ti simplifica gandurile in timpul meditatiei. Poti de asemenea s-o folosesti pentru informatii rapide.

Instructiuni abreviate pentru Meditatia MerKaBa in

17 Respiratii (Versiune scurta)

Cerem ingerilor iubirii sa ne deschida inima, sa o umpla cu iubire si sa permita sa curga prin ea cat mai multa iubire

Ne amintim ca Sinele Superior este cu noi si ne ghideaza

Respiratie	Mudra	Actiune
Respiratie *1*	Degetul mare & Aratatorul	Inspiratie: Tetraedrul Soare – Expiratie: Tetraedrul Pamant Tineti respiratia – Ochii in interior apoi sus.....Puls
Respiratie 2	*Degetul mare & Mijlociul*	Inspiratie: Tetraedrul Soare – Expiratie: Tetraedrul Pamant *Tineti respiratia – Ochii in interior apoi sus.....Puls*
Respiratie 3	*Degetul mare & Inelarul*	Inspiratie: Tetraedrul Soare – Expiratie: Tetraedrul Pamant *Tineti respiratia – Ochii in interior apoi sus.....Puls*
Respiratie 4	*Degetul mare & Degetul mic*	Inspiratie: Tetraedrul Soare – Expiratie: Tetraedrul Pamant *Tineti respiratia – Ochii in interior apoi sus.....Puls*
Respiratie 5	*Degetul mare & Aratatorul*	Inspiratie: Tetraedrul Soare – Expiratie: Tetraedrul Pamant *Tineti respiratia – Ochii in interior apoi sus.....Puls*
Respiratie 6	*Degetul mare & Mijlociul*	Inspiratie: Tetraedrul Soare – Expiratie: Tetraedrul Pamant *Tineti respiratia – Ochii in interior apoi sus.....Puls*
Respiratie 7 IUBIRE	Degetul mare, Aratatorul & Mijlociul	Inspiratie: Prana curge prin ambele parti ale tubului care se intalnesc la ombilic. Expiratie: Sfera de prana se formeaza la ombilic, marimea unui gref.
Respiratie 8 ADEVAR	Degetul mare, Aratatorul *& Mijlociul*	Inspiratie: Sfera de prana creste in dimensiune. Expiratie: Atinge marimea maxima.
Respiratie 9 FRUMUSETE	***Degetul mare, Aratatorul & Mijlociull***	Inspiratie: Sfera de prana creste in stralucire. Expiratie: Continua sa creasca in stralucire.

Respiratie *10* **ADEVAR**	Degetul mare, Aratatorul & Mijlociul	***Inspiratie:*** *Sfera de prana ia foc si devine ca un soare. Pregateste-te pentru respiratia delfin.* Expiratie: Expira cu putere prin respiratia delfinului si cu Forta Respiratiei in sfera aurie care inconjoara corpul. Sfera mica la nivelul ombilicului este inca prezenta.
Respiratie 11 ARMONIE	Degetul mare, Aratatorul & Mijlociul	***Inspiratie / Expiratie:*** *Prana curge dinspre amandoua capetele care se intalnesc la nivelul ombilicului si stabilizeaza sfera mare.*
Respiratie 12 PACE	Degetul mare, Aratatorul & Mijlociul	***Inspiratie / Expiratie:*** *Respiratie stabilizatoare*
Respiratie 13 NAMASTE	Degetul mare, Aratatorul & Mijlociul	***Inspiratie / Expiratie:*** *Ultima respiratie stabilizatoare*
Respiratie 14	Mainile impreuna, palmele in sus, degetele mari se ating	Inspiratie: Sfera de Prana urca spre Centrul Universal al Inimii. Expiratie: Prana continua sa curga prin tub dinspre amandoua capetele si din acest moment se intalnesc in Centrul Universal al Inimii.

Continua sa respiri ritmic in timp ce capetele tubului de prana se intalnesc in Centrul Universal al Inimii. Ai initiat acum *Respiratia Sferei Christice*, respiratie din dimensiunea a 4-a. Aceasta reprezinta o sursa de Iubire Neconditionata de la Tatal Divin din cer si de la Mama Pamant de dedesubt.

Pregateste-te pentru activarea MerKaBa prin respiratiile 15 – 17, vizualizeaza-te intre cele trei Stele Tetraedru suprapuse:

- O stera ramane nemiscata si reprezinta corpul fizic.
- A 2-a stea se invarte (in relatie cu un punct aflat in fata ta) spre stanga sau in sens invers acelor de ceasornic si reprezinta masculinul, electricul, corpul mental.
- A 3-a stea se invarte (in relatie cu un punct aflat in fata ta) spre dreapta sau in sensul acelor de ceasornic si reprezinta femininul, magneticul, planul energiilor emotionale.

Respiratie	Mudra	Actiune
Respiratie *15*	Mainile impreuna, palmele in sus	Inspiratie: Viteza egala Expiratie: Respiratia Delfinului.
Respiratie 16	*Mainile impreuna, palmele in sus*	Inspiratie: 34:21 – 2/3 Viteza Luminii Expiratie: Respiratia Delfinului. La 2/3 din viteza luminii sare afara.
Respiratie 17	*Mainile impreuna, palmele in sus*	Inspiratie: 9/10 Viteza Luminii Expiratie Respiratia Delfinului.